

## ラングラングラング

## 4月献立表



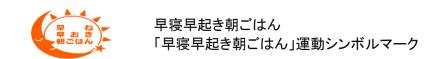
橋戸小学校

実施日 赤の食品 黄色の食品 緑の食品 献 立 名 日|曜 血や肉、骨や歯になる 体を動かす熱や力になる 体の調子を整える 木 6 ごはん ぎゅうにゅう しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こめ こめあぶら じゃがいも さとう 金しいかいものそぼろに ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ みそ かたくりこ キャベツ こまつな やさいのあまみそあえ |コーンピラフ ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん コーン グリンピース とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ こめ こめあぶら マーガリン かたくりこ 10 | 月 | **にくだんごいりやさいスープ** しょうが ねぎ はくさい ほししいたけ にら アガー さとう はちみつ りんごジュース ももかんづめ おかしななまたまご ごまごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう シルバー みそ ぶたにく こめ しろごま マヨネーズ (たまごなし) たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん 11 | 火 | **さかなのカラフルやき** あぶらあげ こめあぶら こんにゃく じゃがいも だいこん もやし ねぎ やさいたっぷりみそしる ちゅうかなめし ぎゅうにゅう たかなづけ ほししいたけ たけのこ にんじん こめ こめあぶら ごまあぶら さとう 12 水 **|ちゅうかスープ** ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ はくさい ねぎ もやし ほうれんそう にんにく しろごま しょうが やさいのナムル ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく しょうが こまつな もやし にんじん 13 木 **とりにくのあまみそがけ** ごまあえ こめ さとう しろごま かたくりこ とうふ ほししいたけ だいこん さやいんげん とうふとこんさいのとろみじる ごはん ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく こめ かたくりこ さとう じゃがいも 14 | 金 | ハンバーグ とうふ みそ こめあぶら はちみつ こんにゃく ごぼう だいこん かぶ こまつな |ハニーサラダ ぐだくさんみそしる |コメッコカレーライス こめ こめあぶら じゃがいも こめこ にんにく しょうが にんじん たまねぎ 17 月 **|ぎゅうにゅう** ぶたにく ぎゅうにゅう しらすぼし ざらめ さとう ごまあぶら しろごま こまつな もやし じゃこいりサラダ くろざとうパン ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう くろざとうパン こめあぶら じゃがいも セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム 18 | 火 |**ぎゅうにゅう** クリーム こめこ ほうれんそう とうにゅうクリームシチュー マーボーどうふどん こめ こめあぶら さとう かたくりこ にんにく しょうが ねぎ にら ほししいたけ 19 水 **ぎゅうにゅう** ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ごまあぶら はるさめ しろごま たけのこ もやし ほうれんそう にんじん はるさめサラダ せきはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ こめ くろごま かたくりこ こめこ しょうが にんにく キャベツ もやし かまぼこ こめあぶら にんじん だいこん ほししいたけ こまつな やさいのおかかあえ さわにわん チキンライス ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん マッシュルーム こめ こめあぶら じゃがいも 21 | 金 **|マカロニスープ** とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく トマトかんづめ グリンピース ほうれんそう こめこマカロニ いちご くだもの(いちご) ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ こめ こめあぶら じゃがいも さとう しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 24 月 **| あつあげのみそいため** かつおぶし のり かたくりこ キャベツ もやし |やさいのいそかあえ スパゲティ・ミートソース にんにく にんじん たまねぎ セロリー ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう マッシュルーム トマトピューレ パセリ 25 火 **ぎゅうにゅう** スパゲティ こめあぶら さとう ヨーグルト パインアップルかんづめ ももかんづめ ヨーグルトあえ みかんかんづめ ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ こめ しゅうまいのかわ かたくりこ さとう たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん 26 | 水 | ジャンボしゅうまい わかめ しろすりごま ごまあぶら じゃがいも もやし |やさいのごますあえ わかめのみそしる **|たけのこごはん ぎゅうにゅう** とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも こめ こめあぶら さとう こめこ たけのこ グリンピース ごぼう だいこん 27 | 木 | **ししゃものあおのりふうみあげ** あおのり とうふ こんにゃく さといも かたくりこ にんじん ねぎ のっぺいじる やさいととうふのごもくうまにどん にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶたにく とうふ こうやどうふ ぎゅうにゅう こめ こめあぶら さとう かたくりこ 28 | 金 **|ぎゅうにゅう** ほししいたけ たけのこ グリンピース とりにく たまご ごまあぶら じゃがいも えのきたけ ねぎ ほうれんそう

*	食材料	料購フ	<b>人の都合により献立を変更する場合がありますので、ご</b>	了承ください。	※給食回数16回

かきたまじる

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
月月												
, ,	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
中学年	500	16.8	31.7	2.4	329	95	2.4	201	0.33	0.41	12	6.0
平均値	598	(エネルギーの13~20%)	(エネルギーの20~30%)									



3月に使用した野菜の産地								
きゅうり/群馬	ŧ	やし/栃木	しょうが/高知		にんじん/千葉	キャベツ/愛知		
さといも/埼玉	ち/埼玉 さつまいも/茨城			記島	はくさい/茨城	しめじ/長野 えのきだけ/長野		
ピーマン/茨城 ご		ぼう/青森	たまねぎ/北海道		チンゲンサイ/茨城			
だいこん/神奈川	なか	がねぎ/千葉	みかん/静岡		せとか/愛媛	いちご/静岡		
こまつな <b>/練馬区</b>		ほうれんそう/練馬区						